SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

Bild: Natali Zakharova/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)

Pfefferminze

Mentha piperita

Familie

Die Pfefferminze gehört zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) und somit unter anderem verwandt mit dem Melisse oder dem Oregano.

Beheimatet

Man geht davon aus, dass die Pfefferminze ursprünglich aus Ostasien kommt. Heutzutage ist diese Minzsorte in vielen Ländern zu finden, wobei sie feuchte und sumpfartige Regionen bevorzugt. Wichtige Länder, in denen die Pfefferminze angebaut wird, sind Griechenland, Spanien und England.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Pfefferminze enthalten sind ätherische Öle (am bekanntesten ist das Menthol), Flavonoide und Valeriansäure. Des Weiteren punktet die Pfefferminze auch mit den enthaltenen Gerb- und Bitterstoffen, sowie mit Enzymen.

Anwendung

Die Blätter der Pfefferminze werden gerne in der Küche verwendet, denn sie überzeugen mit ihrem charakteristischen, aromatischen Geschmack. Doch schon seit langer Zeit weiß man über die positiven Auswirkungen der Pfefferminze bescheid und wendet sie zur Linderung diverser Beschwerden an. Vor allem durch den betrachtlichen Anteil an ätherischen Ölen entfaltet die Minze ihre Wirkung. Der Pflanze werden die Eigenschaften entkrampfend, antibakteriell, gallentreibend und beruhigend zugeschrieben. Schon seit langer Zeit wird die Minze bei Verdauungsbeschwerden und Erkältungen eingesetzt. Leidet man unter Völlegefühl, Unwohlsein, Blähungen oder träger Verdauung, so kann die Pfefferminze dabei unterstützen, alles wieder ins Lot zu bringen. Auch beim Reizarmsyndrom, unter dem heutzutage viele Menschen leiden, kann die Pfefferminze Linderung schaffen, da sie krampflösend sein soll und Blähungen entgegen wirken kann. Bei Erkältungssymptomen kann das ätherische Öl in den Pfefferminzblättern auch hilfreich sein. Es soll sekretfördernd und schleimlösend wirken und somit zu freien Atemwegen führen.